

疾病自我调治系列

从人体自身特性自我调理根治疾病

专家强调：疾病要“三分治，七分养”。

失眠健忘症病人 生活宜忌与饮食调治

曲超法 编著 ■

图书在版编目(CIP)数据

失眠健忘症病人生活宜忌与饮食调治 / 曲超法编著.

哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80753-342-9

I. 失… II. 曲… III. ①失眠—防治 ②失眠—食物疗法
③健忘—防治 ④健忘—食物疗法 IV. R749.7 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102034 号

责任编辑: 姚 丽 李英文

装帧设计: 大田文化

失眠健忘症病人生活宜忌与饮食调治

曲超法 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrhchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13 字数 180 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-342-9

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

PREFACE

人的一生之中,有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是身心健康的重要保障。从某种意义上讲,睡眠比食物更珍贵、更重要。

近年来,患失眠健忘症的人日益增多,而应对失眠健忘症的方法则相对缺乏。为了还自己一个理想的睡眠与良好的记忆力,很多人也逐渐关注起科学的饮食和健康的生活方式,但随着生活节奏的加快、生活压力的增大,以及夜生活、饮酒等不良生活习惯的养成,致使很多人在不知不觉中引发睡眠障碍,严重影响了生活质量及身心健康。

睡眠障碍是失眠症最常见的表现,主要症状为睡眠不足、入睡困难、早醒、多梦,以及对白天活动表现的影响,例如感觉疲劳、烦躁、情绪失调、注意力不集中和记忆力差等,使失眠者的学习能力和工作效率大幅降低,也易导致其他意外伤害事故的发生及各种疾病的产生。

健忘症在医学上称为“暂时性记忆障碍”,是记忆障碍的一种,是由于大脑供血不足、大脑神经反射功能低下引起的记忆力减退、遇事善忘的一种病症。记忆力与睡眠在某方面存在着因果

关系:人在睡眠状态下,大脑供氧量相对增加,有利于记忆功能的增强;充足的睡眠会使人思维敏捷,学习能力提高。所以,良好的睡眠会使健忘症得到很大的改善。

失眠健忘症已成为流行性疾病之一,虽然不像糖尿病、高血压等疾病会危及生命,但也会给人们的生活带来严重的不良影响。因此,关注、认识、改善失眠健忘症已不容忽视,亟待解决。

为了让人们能从失眠健忘症的痛苦和束缚中彻底解脱出来,成为一个全新的、富于创造性的、能够释放全部潜能的人,我们特组织专家撰写了《失眠健忘症病人生活宜忌与饮食调治》一书。本书总结了专家对失眠健忘症的防治经验,论述了现代医学对该病症的认识及治疗,并深入浅出地介绍了各种失眠健忘症的相关知识以及日常生活宜忌与饮食调养的要害,以期帮助失眠健忘症患者早日恢复健康。

全书共分三部分。

第一部分为“认识失眠健忘症”。重点阐释了失眠健忘症的相关知识以及疑难问题,以期读者对该病症有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的形式,对如何预防与治疗失眠健忘症给予了相应的解答。内容详尽,涉及面广,包括心理调护宜忌、诊疗用药宜忌、日常保健宜忌、运动健身宜忌等。

第三部分为饮食调养。科学地阐释了失眠健忘症的饮食原则,系统地为失眠健忘症患者提供了营养食谱、药膳食谱及疗养方剂,具有切实可行的参照性。

本书重点突出,语言通俗易懂,力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的诊疗指导与健康咨询,希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法,真正从失眠健忘的阴霾中走出来,去创造更加美好的生活。

认识失眠健忘症

- 何谓睡眠 / 2
- 睡眠有何重要性 / 2
- 不同年龄段的人有何睡眠要求 / 3
- 睡眠与生物钟的关系 / 4
- 睡眠与做梦有何关系 / 4
- 何谓失眠症 / 5
- 失眠的类型 / 6
- 失眠与失眠症的区别 / 6
- 何谓心理生理性失眠症 / 7
- 何谓终身失眠症 / 7
- 何谓气候过敏性失眠症 / 8
- 何谓抑郁性失眠症 / 9
- 何谓焦虑性失眠症 / 9
- 何谓假性失眠症 / 10
- 心理因素与失眠症的关系 / 10
- 造成失眠的心理因素有哪些 / 11

造成失眠的环境因素有哪些 / 11

造成失眠的疾病因素有哪些 / 12

造成失眠的药物因素有哪些 / 12

为何失眠多发于老年人 / 13

失眠症的高发人群有哪些 / 13

为何脑力劳动者容易患失眠症 / 14

失眠与性功能有何关系 / 15

失眠症有哪些危害 / 15

失眠容易引起儿童近视 / 16

失眠容易影响孩子的身高发育 / 16

失眠容易引起脱发 / 17

失眠容易引起肥胖 / 17

女性失眠症患者为何多于男性 / 18

失眠与生物钟有何关系 / 18

失眠与多梦有何关系 / 19

失眠与神经衰弱有何关系 / 20

失眠与情志过激有何关系 / 20

心脏神经官能症可引发失眠症 / 21

儿童患失眠症的表现特征 / 21

何谓健忘症 / 22

健忘症有哪些类型 / 22

何谓逆行性健忘和顺行性健忘 / 23

健忘症患者的常见表现 / 23

健忘症的发病因素 / 24

健忘症容易导致老年痴呆症 / 25

健忘与失眠有何关系 / 26

失眠健忘症病人的生活宜忌 27

心理调护宜忌 / 28

- 失眠症患者的心理误区 / 28
- 假性失眠症患者的三大误区 / 29
- 突然失眠不可过于急躁 / 29
- 失眠症患者如何进行心理调节 / 30
- 如何调护惊恐引起的失眠症 / 30
- 如何调护焦虑引起的失眠症 / 31
- 短期失眠的心理疗法 / 32
- 如何用行为疗法治疗失眠症 / 33
- 用行为疗法治疗失眠症的注意事项 / 33
- 自我催眠疗法治疗失眠症 / 34
- 健忘症患者宜经常减轻压力 / 35

诊疗用药宜忌 / 36

- 失眠患者忌随意吃安眠药 / 36
- 如何正确服用安眠药 / 36
- 安眠药宜间断服用 / 37
- 如何避免安眠药的副作用 / 37
- 药物治疗失眠症的误区 / 38
- 家庭常用处方类镇静催眠药物有哪些 / 39
- 老年重症失眠症患者适宜服用褪黑素 / 40
- 老年失眠症患者如何选择安眠药 / 40
- 如何治疗安眠药成瘾的失眠症 / 41
- 中医对失眠症的诊治 / 41

失眠症患者如何服用中成药 / 42
失眠症患者宜选择按摩疗法 / 42
按摩治疗失眠症有何作用 / 43
失眠症患者宜采取的自我按摩法 / 43
治疗失眠症的“三搓”按摩法 / 45
耳压疗法治疗失眠症 / 45
指针疗法治疗失眠症 / 46
艾灸疗法治疗失眠症 / 47
刮痧疗法治疗失眠症 / 47
拔罐疗法治疗失眠症 / 48
药枕疗法治疗失眠症 / 49
敷贴疗法治疗失眠症 / 49
脐疗治疗失眠症 / 50
磁疗治疗失眠症 / 51
足部按摩治疗失眠症 / 52
足部按摩治疗健忘症 / 52
针灸疗法治疗健忘症 / 53

日常保健宜忌 / 55

何谓睡眠卫生 / 55
坚持符合睡眠卫生的原则 / 56
睡眠的环境卫生应注意的事项 / 57
导致睡眠卫生不良的因素 / 57
十种必须改掉的睡眠恶习 / 58
上床后不宜思考问题 / 59
宜养成“先睡心,后睡眠”的睡眠法 / 59
睡眠时头部温度不宜过高 / 60
睡前宜用热水泡脚 / 60

睡前用热水泡脚应注意的事项 / 61

睡觉前擦洗下身有助于催眠 / 61

患有失眠症的夫妻不宜面对面睡觉 / 62

睡觉前宜洗热水澡 / 62

睡前洗澡应注意的事项 / 63

洗澡时搓背可起到催眠作用 / 63

矿泉浴保健法对失眠患者的益处 / 64

失眠症患者宜进行日光浴 / 65

失眠症患者宜进行沙浴 / 65

失眠症患者宜进行森林浴 / 66

失眠症患者宜进行药浴 / 67

洋葱、生姜可催眠 / 68

睡前不宜操作电脑 / 68

失眠症患者睡前宜采用自我放松法 / 69

失眠症患者睡觉宜仰卧、右侧卧 / 69

裸睡有助于改善睡眠 / 70

失眠症患者裸睡时应注意的事项 / 70

睡眠的“三大纪律”、“八项注意” / 71

失眠症患者如何选择卧室 / 71

失眠症患者如何选择床垫 / 72

失眠症患者如何选择枕头 / 73

失眠症患者如何选择窗帘 / 74

失眠症患者如何选择睡衣 / 74

失眠症患者如何选择被褥 / 75

失眠症患者是否宜午睡 / 75

失眠症患者不宜用脑过度 / 76

养花对失眠症患者的益处 / 76

失眠症患者宜选择的花卉 / 77

失眠症患者不宜选择的花卉 / 78
失眠症患者适宜听音乐 / 79
失眠症患者如何正确听音乐 / 79
哪些音乐曲目可改善失眠症状 / 80
健忘症患者适宜听音乐 / 81
健忘症患者如何正确听音乐 / 81
哪些音乐曲目可改善健忘症 / 82
失眠症患者适宜采用放松保健法 / 83
失眠症患者适宜采用调养安神法 / 83
失眠症患者不宜吸烟 / 84
失眠症患者不宜喝酒 / 85
如何改善孩子的失眠症状 / 85
调理失眠症状应注意的事项 / 86
失眠症患者应摒弃“假日大睡一场”的坏习惯 / 87
老年人如何防治失眠 / 88
如何调理功能性健忘症 / 89
防治健忘症应禁忌的生活习惯 / 89
健忘症患者日常宜采用的自我保健法 / 91

运动健身宜忌 / 92

失眠症患者宜经常运动 / 92
晨练有益于改善失眠症状 / 92
失眠症患者宜常打太极拳 / 93
跳舞可有效改善失眠症状 / 93
失眠症患者不宜过度运动 / 94
失眠症患者宜做睡前催眠操 / 94
失眠症患者宜常做“七敲宁心安神操” / 95
失眠症患者宜做“甩手操” / 96

失眠症患者宜放风筝 / 97

缓解失眠的简易保健操 / 98

失眠健忘症病人的饮食调养 99

失眠症患者饮食原则 / 100

失眠症患者宜吃的食物 / 101

健忘症患者饮食原则 / 107

健忘症患者宜吃的食物 / 107

失眠健忘症患者营养食谱 / 109

失眠健忘症患者调养药膳 / 145

失眠健忘症患者疗养方剂 / 180

❖ 何谓睡眠

睡眠是指由于脑的功能活动而引起的生理性活动低下,给予适当刺激可以使人体达到完全清醒的状态。睡眠是一种主动的过程,并且有专门的中枢神经管理睡眠与觉醒,大脑在睡眠时只是换了一个工作的方式,以使能量得到贮存,并且有利于精神和体力的恢复。适当的睡眠是最好的休息,既是保持健康和体力的基础,也可以保证学习、工作的能力。

只要符合以下几个条件,就可以说是进入了睡眠状态:

- 1.姿势固定。一般为仰卧、侧卧,在特殊情况下,可以趴着或坐着入睡。
- 2.对刺激反应减弱。入睡以后,人体对低强度的声音、光线或触摸等刺激反应明显减弱。
- 3.可逆性。人体受到一定刺激后,很容易恢复清醒,如声音刺激、光线刺激、外力刺激等。使人醒来的刺激程度视个人情况、入睡时间、周围环境而不同。
- 4.意识相对丧失,没有自主肌肉活动。也就是说,入睡者不可能进行有意识的肢体活动,如行走、谈话、写作等。

❖ 睡眠有何重要性

人的一生中,约有1/3的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠是身心健康的重要保障,其他任何一种休息方式都不能代替睡眠。从某种意义上讲,睡眠比食物更珍贵、更重要。睡眠的重要性主要体现在以下几方面:

- 1.促进生长发育。婴幼儿出生后相当长的时间内,大脑的发育及身高、体重的增长都是在睡眠中完成的,而与儿童生长发育密切相关的生长激素分泌最旺盛的时间是在熟睡阶段。



2.增强记忆力。睡眠状态下,大脑供氧量相对增加,有利于记忆功能的增强。睡眠充足会使人思维敏捷,学习能力提高。

3.恢复体力。睡眠会使较快的新陈代谢变得缓慢,进而消除身体的疲劳,并储存能量,为第二天的学习、工作作准备,是恢复体力所必需的生理过程。

4.增强免疫力。人的尿液中有一种叫胞壁酸的物质,既能催眠,又能增强免疫功能。睡眠充足时,胞壁酸的分泌就会增加。

5.美容养颜。要想容颜润泽,焕发光彩,充足的睡眠比合理的饮食和昂贵的化妆品更重要。这是因为睡眠时,毛细血管循环加快,有利于组织细胞的修复,更有效地清除自由基。

6.抗衰老,延寿命。几乎所有的长寿者都有良好的睡眠习惯,并有高质量的睡眠。

7.促进疾病康复。充足的睡眠有助于受损的组织细胞得到修复,是最廉价的治疗措施。

❖ 不同年龄段的人有何睡眠要求

不同年龄段的人对睡眠的要求存在比较大的差异,具体表现如下:

1.足月新生儿除进食和排泄时比较清醒,其余时间都在睡觉,平均每天要睡18小时。6个月大的婴儿,平均每天的睡眠时间逐渐减少到14~15小时,白天睡眠时间减少,睡眠相对集中在夜间。

2.学龄前儿童(2~6岁)每天大概要睡12小时,睡眠模式逐渐接近成人。小学生平均每天睡10小时。中学生平均每天睡9小时。

3.成年人平均每天睡7~8小时。老年人由于新陈代谢逐渐减慢,平均每天只需要睡5~7小时,夜间睡眠时间缩短,出现短暂的白天睡眠,睡眠模式与儿童相似。

不同年龄段的人,应在遵循各自年龄段的睡眠特点基础上,针对自身的睡眠特征,制定合理的作息時間,做到科学睡眠,就不会受到失眠的困扰。

❖ 睡眠与生物钟的关系

生物钟实际上是生物体生命活动的内在节律性,由生物体内的时间结构序所决定。合理地按照人的心理、智力和体力活动的生物节律,来安排一天、一周、一月、一年的作息时间,能提高工作效率和学习成绩,减轻疲劳,预防疾病,防止意外事故的发生。

人体生物钟的建立、调节与松果体有关。松果体为长宽各约5毫米的椭圆形,位于大脑内的第三脑室顶,能合成、分泌多种生物胶和肽类物质,主要有调节神经系统和生殖系统的功能,这种调节具有很强的生物节律性,并与光线的强度有关。

每个人都有自己的睡眠方式与习惯,有人喜欢早睡早起,即所谓“百灵鸟”式的人;有人则愿意晚睡晚起,即所谓“猫头鹰”式的人。人的情绪好坏不仅受睡眠时间长短的影响,还与是否按生物钟安排入睡和起床有很大关系。研究结果表明,绝大多数人在下午2~4点,会出现“下午低沉期”,易出现困乏现象,若想避免此现象发生,最好午睡片刻。晚上5~7点,人体体温最高,此时锻炼有助于晚上入睡,并能提高睡眠质量。晚上10~11点,人体开始准备休息,各脏器活动极慢,便于入梦。

❖ 睡眠与做梦有何关系

做梦是人体在睡眠中某一个阶段意识状态下所产生的一种自发性心理活动,是人体的各种刺激在睡眠时作用于大脑特定皮质,包括残存于大脑里的兴奋痕迹所引起的。每个人在睡眠中都会有做梦的体验。现代医学认为,约有80%的梦境发生于睡眠中的快波时相,而大约20%的梦境发生于睡眠中的慢波时相。一般情况下,成年人每晚做梦的间隔时间为90~100分钟,即每晚大概做梦4~5次,一共约有80~120分钟。

由于梦境大多数在睡眠中的快波时相中出现,而在此时相中,人很容易被惊醒。如果在快波时相中醒来,90%~95%的人会感到自己做



梦了,甚至能不同程度地记得梦境的内容;如果睡眠者从慢波时相中醒来,往往对夜间的梦境一无所知。相比之下,儿童做梦的次数要少于成年人,这与儿童的经历较少、思想较简单有关。

“日有所思,夜有所梦”的话有一定道理,梦境的内容不会远离实际生活,与做梦者的文化背景、教育程度、生活性质、心理活动、宗教信仰、身体状况、精神状态等因素有密切的关系。一些心理学家认为,梦境的内容多是以迂回、隐晦的形式表达着某种意愿。因此有些梦境,特别是短时间内重复出现的类似梦境,往往有一定意义。

❖ 何谓失眠症

失眠症是指持续相当长时间的对睡眠质量不满意的生理障碍。其致病因素主要是心理因素,即对失眠有忧虑或恐惧心理。失眠是最常见的睡眠障碍,是指各种原因引起的睡眠不足、入睡困难、早醒。失眠症的主要症状是对白天活动表现的影响,例如感觉疲劳、烦躁、情绪失调、注意力不集中和记忆力差等,致使失眠者的学习能力和工作效率大幅降低。患者一般进入睡眠的潜伏期延长,睡眠时间缩短,在入睡过程中生理性觉醒增多。主要表现为轻者入睡困难,睡眠中易醒,并难于再次入睡;清晨过早醒来。重者彻夜难眠,常伴有头痛头晕、神疲乏力、心悸健忘、心神不安、多梦等。另外,失眠症的患者甚至还可能出现胃肠道疾病症状,例如食欲差、消化不良、有饱胀感,以及身体出现其他症状,例如头疼、肢体



或面部麻木、视力差、呼吸困难、多汗、月经不调、血压波动等。

❖ 失眠的类型

目前,医学研究者根据分类方法的不同将失眠分成以下几类:

- 1.按失眠时间,可分为起始失眠、间断性失眠、终点失眠。
- 2.按失眠性质,可分为真性失眠、假性失眠。
- 3.按失眠程度,可分为轻度失眠、中度失眠、重度失眠。
- 4.按失眠时间长短,可分为一过性失眠、短期失眠、慢性失眠。

5.按发生原因,有三种不同分类。第一种可分为内因性失眠、外因性失眠、生理节律性失眠;第二种可分为原发性失眠、继发性失眠;第三种可分为生理性失眠、病理性失眠。

需要指出的是,对于已经确诊为失眠症的患者,应当在医生的指导下,填写相关的失眠测评量表,再结合多种手段,确定自己患的究竟是哪一种类型的失眠症,不可盲目医治,以免适得其反。而对于偶尔有失眠经历者,应放松心情,不要胡乱猜测自己的失眠属于何种类型,否则会加重失眠症状。

❖ 失眠与失眠症的区别

一般人认为睡眠质量不好就是患上了失眠症,其实这种看法并不是完全正确的。失眠通常是指由各种原因引起的睡眠不足、睡眠质量下降,以及睡眠时间不能满足机体正常的生理需求,并且在白天产生一系列不良影响的短期症状,其中包括入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持障碍(夜间觉醒次数超过3次或凌晨早醒)、再入睡困难、多梦和睡眠质量下降等。次日白天伴有疲乏、警觉性降低、精力下降,以及行为、情绪不佳等。

人的一生中或多或少都会出现失眠,因此偶尔出现的短暂失眠不是疾病,一般无须治疗即可很快恢复正常,因此不必过分担心。只有发



生频率较高及持续时间较长的失眠才可以称为失眠症。失眠症通常是指每周至少发生3次,持续4周或更长时间,睡眠时间不够(每晚总睡眠时间比平时睡眠时间少2小时以上)或睡眠质量不高,并且影响白天正常生活的综合征,应当及早去医院治疗。

❖ 何谓心理生理性失眠症

心理生理性失眠症,是指患者过分关注自己的睡眠问题而引起的失眠症,在临床上比较常见。主要表现为患者在临近睡眠时会产生紧张、焦虑的情绪,于是便强迫自己入睡,其结果是不但不能入睡,反而增加兴奋和焦虑的程度,最终形成恶性循环。由于这种失眠症是自己逐渐“学会”的,因此也叫学得性失眠症。

在心理生理性失眠症患者中,女性患病率高于男性,20~30岁的年轻人较多,中年患者最多,少年和儿童患者很少见。患者的心理因素(试图入睡的意念)是造成失眠的主要因素,当患者不再进行上述尝试时,在比较乏味的情况下(如看电视、阅读、坐在车中)可以轻松入睡。

睡眠正常者在陌生环境中的初次睡眠的质量一般会很差,而心理生理性失眠症患者只要睡在自己的卧室中就整夜睡不着,但在其他房间或不在家睡觉时(如在旅馆、汽车上),反而能睡得很好。

除了以上独特之处,心理生理性失眠症患者的其他症状与其他类型的失眠症状基本相同。典型的心理生理性失眠症患者还可能有肌肉紧张和血管收缩的表现,如紧张性头痛、手足冰凉等。另外,抑郁、疼痛、入睡环境受到干扰、工作变动所导致的失眠,也可能逐渐导致心理生理性失眠症,即使消除这些因素很久以后,这些症状也依然存在。如果不积极治疗的话,病情可持续数年或数十年。

❖ 何谓终身失眠症

终身失眠症也叫“特发性失眠症”,是指从儿童期开始发病,终身不